

GLOSARIO PERFORMANCE CHEER



IASF

POM - HIP HOP - JAZZ

2026



GLOSARIO PERFORMANCE CHEER

Aéreo (ejecutado por atletas, grupos o parejas): un estado o habilidad en el que el ejecutante está libre de contacto con una persona y/o la superficie de presentación.

Rotación de cadera sobre la cabeza en el aire (ejecutada por el atleta): Una acción en la que las caderas giran continuamente sobre la cabeza y hay un momento sin contacto con la superficie de actuación. (*Ejemplo: Round Off (rondada) o flic flac*)

Categoría: Denota el estilo de la rutina. (*Ejemplo: Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick*)

Habilidades Conectadas/Consecutivas: Una acción en la cual el atleta individual ejecuta habilidades sin un paso de pausa o interrupción en el medio. (*Ejemplo: Doble Pirueta o Doble Toe Touch (salto ruso)*)

Contacto (Ejecutado por Grupos o Parejas): Cuando dos (o más) personas se tocan físicamente. Tocar el cabello o la ropa no califica como contacto.

Elementos de Vestuario: Son artículos que están destinados a ser usados para complementar la rutina (es decir, capa de falda removible en jazz, cadena en hip hop) y/o utilizados para efectos visuales adicionales. Los elementos del vestuario deben poder usarse a lo largo de la rutina, no deben impedir la capacidad del atleta para danzar, podrían usarse siempre y cuando se quiten y desechen de manera segura (es decir, el bastón atado a la pierna impediría la movilidad de los artistas). Los bailarines que no estén en la categoría de pom deben poder entrar a la zona de competencia sin elementos del vestuario en la mano.

División: Indica la composición de un grupo de atletas que compiten. (*Ejemplo: Senior, Junior*)

Caída (ejecutada por el atleta): Una acción en la que un atleta en el aire cae sobre una parte del cuerpo que no sea su(s) mano(s) o pies.

Elevado: Una acción en la que un atleta individual es movido a una posición más alta o lugar desde una más posición baja.

Atleta Ejecutor: Un atleta individual que realiza una habilidad como parte de "Grupos o Parejas" que utilizan el apoyo de otro atleta individual.

Manos libres de pom: pompones hechos específicamente para que los atletas no tengan que sostenerlos, sino que se fijan a la mano del atleta.

El uso adecuado significa que las barras no pueden estar en la palma de la mano y solo una banda elástica puede estar entre la(s) mano(s) de apoyo y la superficie de presentación.

Nivel de la cabeza: una altura designada y promediada: la coronilla de la cabeza de un atleta individual de pie mientras está parado de manera erguida con las piernas rectas. (*Aclaración: esta es una altura aproximada para medir espacio, y no se modifica al doblar, invertir, etc.*)

Altura de la Habilidad: Donde se desarrolla la acción.

Nivel de la cadera: una altura designada y promediada; la altura de las caderas de un atleta individual de pie mientras está parado con las piernas rectas. (*Aclaración: esta es una altura aproximada para medir espacio, y no se modifica al doblar, invertir, etc.*)

Rotación de cadera sobre la cabeza (ejecutada por el atleta): Una acción caracterizada por un movimiento continuo donde las caderas de un atleta individual rotan sobre su propia cabeza en una habilidad. (*Ejemplo: Back Walkover o Cartwheel*)

Rotación de cadera sobre la cabeza (ejecutada por grupos o parejas): una acción caracterizada por un movimiento continuo en el que las caderas del atleta que ejecuta rotan sobre su propia cabeza en un levantamiento o habilidad de pareja.

Inversión/Invertido: una posición en la que la cintura, las caderas y los pies del atleta individual están más altos que su cabeza y hombros.

Habilidades invertidas (ejecutadas por el atleta): una habilidad en la que la cintura, las caderas y los pies del atleta individual están más altos que su cabeza y hombros y hay una parada, pérdida o cambio de impulso.

Alzada (ejecutado por grupos o parejas): una habilidad en la que uno o más atletas elevan a un atleta individual de la superficie de actuación y lo dejan caer. Una alzada se compone de un Atleta(s) Ejecutor(es) y un Atleta(s) de Apoyo.

Trabajo de parejas (ejecutada por parejas): una habilidad en la que dos atletas se apoyan mutuamente. La asociación puede implicar tanto habilidades de apoyo como de ejecución.

Inversión perpendicular (ejecutada por el atleta): una posición invertida en la que la cabeza, el cuello y los hombros del atleta individual están directamente alineados con la superficie de actuación en un ángulo de 90 grados.

Prono: Una posición en la que la parte delantera del cuerpo del atleta individual mira hacia el suelo y la parte posterior del cuerpo del atleta individual mira hacia arriba.

Prop: Todo lo que se usa en la coreografía de rutina que no es/no era originalmente parte del vestuario. (*Aclaración: los pompones se consideran parte del disfraz en la categoría de pompones y deben usarse durante toda la rutina.*)

Inversión de hombro (ejecutada por el atleta) : una posición en la que los hombros/área superior de la espalda del atleta individual están en contacto con la superficie de presentación y la cintura, las caderas y los pies del atleta individual están más altos que su cabeza y sus hombros.

Nivel del hombro: una altura designada y promediada; la altura de los hombros de un atleta de pie mientras está parado con las piernas rectas. (*Aclaración: esta es una altura aproximada para medir espacio, y no se modifica al doblar, invertir, etc.)*

Supino: una posición en la que la parte posterior del cuerpo del atleta individual mira hacia el suelo y la parte delantera del cuerpo del atleta individual mira hacia arriba.

Bailarín de apoyo: Un atleta individual que realiza una habilidad como parte de un “Grupo o Parejas” que apoya o mantiene contacto con un Atleta Ejecutor.

Lanzamiento: Una habilidad en la que el(los) atleta(s) de apoyo sueltan al atleta ejecutor. Los pies del Atleta Ejecutor están libres de la superficie de actuación cuando se inicia el lanzamiento.

Tumbling: Una colección de habilidades que enfatizan la habilidad acrobática o gimnástica, son ejecutadas por un atleta individual sin contacto, asistencia o apoyo de otro(s) atleta(s) individual(es) y comienzan y terminan en la superficie de actuación.

Inversión vertical (ejecutada por grupos o parejas): una habilidad en la que la cintura, las caderas y los pies del atleta individual ejecutor están por encima de su cabeza y hombros, y el bailarín individual ejecutor soporta peso directo sobre el atleta individual de apoyo a una parada, estancamiento o cambio de impulso.